

Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG



CUANDO ABRAZO MI SOMBRA

Por Carolina Campbell
Coach Ontológico CMG

Siempre he pensado que el cuerpo físico y la mente humana funcionan como un todo.

Quizás esta perspectiva fue la que me llamó a escribir un cuento infantil, donde pudiera transmitir este mensaje a los más pequeños de la casa.

A mediados de 2022, pospandemia, me surgió la necesidad de escribir un cuento, todo esto mientras yo estaba viviendo un proceso de autoconocimiento y profundo trabajo interno de mi sombra. Sentí un fuerte llamado a crear, a materializar. Fue en ese momento cuando me decidí a publicar mi cuento para verlo transformado en un libro tangible.

El libro se llama Aila y su sombra, no es hasta más adelante que me doy cuenta de que en realidad el texto hablaba sobre mis propias emociones. Cuando me di cuenta de que en realidad hablaba de mí, me hizo todo el sentido... porque finalmente todo lo que creamos es arte y el arte siempre viene de adentro, siempre viene de uno mismo.



Durante todo ese proceso de trabajo interno, me encontré con una Carolina más vulnerable, más triste, más sensible, y no entendía por qué, si yo siempre había sido tan alegre. Sentía que estaba perdiendo mi identidad y eso no se sentía para nada positivo. Fueron años donde, a pesar de sentirme más vulnerable, tuve herramientas que me ayudaron a vivir ese proceso de forma real y sin escapar de mi sombra; todo lo contrario: la atravesé, la trabajé.

¿Cómo?

Siendo honesta conmigo, cuestionándome, analizándome, escuchándome y siendo consciente de lo que quería lograr y de lo que ya no funcionaba en mi vida. Romper patrones nunca ha sido fácil ni lo será, pero hoy me siento orgullosa de haber tomado ese camino. Todavía sigo en él... pero hoy se siente diferente; hoy ya no le temo a la vulnerabilidad, hoy comprendo que puedo tener un día con más energía, con creatividad y alegría, y también puedo permitirme sentir otras emociones, porque sé que son pasajeras.

Siento que eso fue lo que más me desconcertó de mi despertar o, como le dicen ahora, «la noche oscura del alma»: el mirarme y sentir mi vulnerabilidad.



Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG

Hoy sé que no tengo por qué sostener todo, porque nadie me lo ha pedido, y esto lo relaciono mucho con el coaching ontológico, en sesiones donde vemos qué rol estamos tomando en nuestras familias, roles que muchas veces no nos pertenecen.

Hoy en día se habla mucho de saber gestionar nuestro mundo emocional y me parece maravilloso, pero yo me pregunto si será suficiente el tiempo que nos damos para realmente escucharnos y vivir de verdad la emoción que estamos experimentando. Primero reconozco la emoción, le pongo un nombre, luego acepto que está ahí, que existe, y una vez que pueda tener conciencia de ella... expresarla, liberarla, transformarla a través de nuestro cuerpo, que para eso existe. En mi caso, siento que todo eso que experimenté en mi despertar lo transformé en palabras, lo escribí y nació mi hermosa Aila. Hoy más que nunca entiendo la importancia de saber expresar lo que siento, ya sea escribiendo, hablando, llorando, bailando, pintando, creando... ¡tengo tantas formas! Me siento afortunada de saber que hay un sinfín de posibilidades para mí.

Si bien es cierto que Aila y su sombra es un cuento que va dirigido hacia los niños —porque mi intención es que nosotros como adultos podamos entregarles herramientas para cuando crezcan y creo que a través de historias podemos generar esos espacios reflexivos—, el mensaje también va hacia nosotros, los adultos, porque también llevamos a nuestro niño interno presente y activo, y mucho más de lo que pensamos...

Mi viaje continúa y estoy muy emocionada por acompañar a otros... a sentir la vida, a apreciarla con todo lo que ella nos quiera mostrar, a observarla con una nueva mirada.

